Asociatia “HandHope”
Str. Baltaretu nr. 565
147240 - loc. Peretu
jud. Teleorman
IMPRIMAT

Gândește-te la ceea ce ai,
nu la ceea ce ai pierdut”

ÎMPREUNĂ

revistă specială de informare și inspirație
pentru oameni speciali
Mai - Iunie 2021
Se distribuie gratuit
Nr. 219 - 220

„Ferice
de cei ce plâng,
căci ei vor fi
mângâiați”
(Matei 5: 4)

Editorial

Raportul privind drepturile omului pe anul 2021:

Impactul pandemiei de COVID-19 asupra persoanelor cu dizabilități

de *Lavinia Elena Niculicea*

Forumul european pentru persoanele cu dizabilități (EDF) a redactat cea de-a cincea ediție a Raportului privind drepturile omului, care prezintă impactul pandemiei de COVID-19 asupra persoanelor cu dizabilități din Europa, în anul 2020. Acest raport subliniază că UE și țările europene nu au reușit să includă persoanele cu dizabilități în răspunsul lor la pandemie, atât în Europa, cât și în răspunsul lor global, informează Forumul European pentru persoane cu dizabilități.

continuare în pag. 2

DIN CUPRINS:

Valeria Fencea - Am plâns cu zâmbetul pe buze - pag. 3
Iisus, întâlnirea dintre două lumi - pag. 4
Furculița - pag. 6
E bine să știm - pag. 7
Un mod de viață: As. „Ridică-te și umblă” - pag. 9
Litere de lege - pag.15
Ziua în care am murit (II) - pag.16
Indiferent ce spun alții - pag.19

continuare din pag. 1

Acest eşec al autorităţilor a pregătit terenul încălcărilor dreptului la viaţă, la sănătate, la informaţie, la accesibilitate, la egalitate şi nediscriminare, la educaţie, la muncă, la libertate şi securitate. De asemenea, a fost încălcat dreptul persoanelor la protecţie socială şi dreptul de a fi implicaţi activ şi consultaţi în toate domeniile care le afectează viaţa.

EDF a observat efectul devastator pe care l-a avut pandemia asupra populaţiei din Europa şi asupra celor mai marginalizaţi cetăţeni europeni. De asemenea, a observat cum răspunsul la pandemie a dus în continuare la excluderea persoanelor cu dizabilităţi. Criza generată de COVID-19 a accentuat inegalitatea, discriminarea şi opresiunea, iar cele mai afectate au fost grupurile vulnerabile, precum persoanele cu boli cronice şi cele cu dizabilităţi.

„Acest raport este începutul muncii noastre, şi nu sfârşitul ei. Acesta arată că majoritatea guvernelor nu şi-au respectat obligaţiile legale faţă de persoanele cu dizabilităţi. De asemenea, raportul prezintă ce s-a întâmplat cu persoanele cu dizabilităţi în diferitele faze ale pandemiei şi cum implicarea imediată a acestora şi a organizaţiilor lor reprezentative a obligat multe guverne să ia măsuri pentru a ne asigura drepturile", a precizat Yannis Vardakastanis, preşedintele EDF.

Preşedintele EDF subliniază că unele guverne au auzit solicitările lor şi au acţionat, altele nu şi că în toate ţările, la toate nivelurile, e nevoie încă de multă muncă. Acest raport este dedicat tuturor persoanelor cu dizabilităţi care au murit de COVID-19, adesea singure şi nesusţinute, precum şi persoanelor cu dizabilităţi, familiilor lor şi reţelelor de sprijin, care astăzi sunt încă afectate în mod disproporţionat de pandemia de COVID-19, victime ale izolării şi discriminării.

„Nu ne vom opri până când toate persoanele cu dizabilităţi nu vor fi incluse în societate, în Europa şi nu numai. Nu ne vom opri până când toate instituţiile nu vor fi închise şi nu se va oferi sprijin pentru ca persoanele cu dizabilităţi să trăiască trăi independent şi să fie incluse în comunitate. Nu ne vom opri până când nu vom putea prospera cu toţii şi vom şti că, atunci când va sosi următoarea criză, vieţile noastre nu vor fi considerate mai puţin valoroase", a adăugat Yannis Vardakastanis.

Având în vedere consecinţele dramatice ale crizei COVID-19 şi provocările imediate cu care se confruntă persoanele cu dizabilităţi, Forumul european pentru persoanele cu dizabilităţi solicită factorilor de decizie din UE şi naţionali să ia în considerare şi să pună în aplicare recomandările lor, care includ:

1. Angajament politic şi anchete: pentru a asigura drepturile persoanelor cu dizabilităţi în orice moment, inclusiv în situaţii de risc şi urgenţe umanitare, cum ar fi criza COVID-19, şi pentru a examina impactul răspunsului guvernelor asupra persoanelor cu dizabilităţi. Acest lucru le va da asigurarea că aceleaşi greşeli nu vor fi repetate în viitoarele crize.

2. Consultare şi implicare: Adoptarea de măsuri pentru a asigura implicarea sistematică a tuturor persoanelor cu dizabilităţi prin organizaţiile lor reprezentative în toate deciziile care le afectează viaţa şi includerea grupurilor cele mai dezavantajate. Aceasta necesită asigurarea unei finanţări adecvate pentru organizaţiile reprezentative ale persoanelor cu dizabilităţi.

3. Pregătire şi răspuns adecvat: investirea într-un proces de pregătire care să includă persoanele cu dizabilităţi, pentru a preveni impactul devastator al viitoarelor crize şi pentru a asigura un răspuns incluziv la criză. Răspunsul inclusiv

continuare în pag. 12

SPONSOR: A.S.I. ROMANIA
CONTACT: Str. Mureşului, nr. 1, loc. Nazna, jud. Mureş, cod 547526 tel. 0265-320548;
www.asiromania.ro

Asociaţia "HandHope"
Burcea Aurel, str. Bălţăreţu nr. 565, loc. Peretu, jud. Teleorman, cod 147240,
Tel. 0765-365533 e-mail: aurelsda@yahoo.com
C.I.F. 14877902
Cod IBAN: RO80RNCB0245036735870001 B.C.R. Alexandria
ISSN 2360 - 6061 ISSN-L 2360 - 6061

Tipărită la Tipografia „Gîgîlice", tel. 0247-313041 şi 0748-137997

Valeria Fencea

Am plâns cu zâmbetul pe buze

Autor: Valeria Fencea

Mă numesc Valeria Fencea. M-am născut într-o zi toridă de vară, 13 august 1967, într-un sat dominat de dealuri și păduri, cu case risipite și ulițe lăturalnice, dar și urcate ca niște cuiburi pe culmea unui deal.

M-am născut într o familie de oameni tineri, harnici și muncitori. Bănuiesc că eram un copil așteptat pentru a-i oferi sorei mele un tovarăș de joacă. Am răsărit ca o floare în mijlocul verii, mult mai devreme. Deși m-am născut la șapte luni și jumătate, păream un copil sănătos.

Chiar dacă în urma unei menin-go-encafalite tratată greșit eu am rămas cu probleme de sănătate pe viață, cu o tetrapareză spastică, țintuită într un scaun pe rotile, în mintea mea sclipi-toare, după spusele altora, au rămas vii amintiri plăcute sau mai puțin plăcute din anii scurși până acum.

Am petrecut câțiva stând în pat între perne, eu neputând sta în șezut. Mă hrănea pasat. Mă îngrijea mama mea iar sora mea își petrecea copilăria între a merge la școală și a-și face temele în jurul patului meu. Nu eram tovarășul ei de joacă mult așteptat. Eram eventual păpușa ei cu ochii vii, de care trebuia să învețe să aibă grijă, să o poarte în brațe peste tot.

Când aveam 3 ani, mami a fost cu mine la doctor la Cluj. Înainte mai fusese cu mine și la alți medici, pe la Aleșd și Oradea, medici ce îi dădeau speranțe că o să fiu un copil ca oricare. Până la urmă s-a dovedit că în mâinile lor am fost un fel de material de experimentat. Odată ajunsă cu mine la Cluj, i s-a dat un verdict cutremurător: că nu o să pot merge niciodată și că zilele mele pe acest pământ vor fi limitate, că nu voi trăi mai mult de 6 ani.

Floare după floare, anii mei se adunau în buchetul vieții. În vara anului 1973 împlineam 6 ani. Conform vârstei, trebuia să merg la școală pentru că altfel părinții ar fi fost amendați. Pentru doi oameni simpli de la țară acest lucru ar fi fost aproape imposibil. Drumurile lor spre medici erau o intenție de a-mi obține o adeverință din care să reiasă că nu sunt capabilă să frecventez cursurile unei școli din cauza dizabilității mele. Doar că acea banală și nedreaptă intenție a fost o primă șansă de a mă înălța deasupra posibilităților mele.

La vârsta de doar 6 ani avea să înceapă drumul străinătății și singurătății mele pe la diverse stațiuni balneo climaterice: Băile 1 Mai, Techirghiol, Gura Ocniței, pentru tratamente recuperatorii și apoi și pentru frecventarea fiecărui an de școală. Singurele îmbunătățiri vizibile au fost că stăteam în șezut și mă hrăneam singură. Au urmat ani în care acasă eram un fel de musafir pentru o vacanță sau pentru o mică perioadă de transfer spre o altă stațiune. Uneori, prea mică pentru a înțelege rostul a tot chinul și durerea din jurul meu, plângând sau nu, aveam o speranță și credința că într-o zi voi merge și eu.

În perioada anilor 1976 - 1977 am fost supusă unor intervenții chirurgicale la Spitalul Grigore Alexandrescu din București. Ca de fiecare dată, am fost singură doar cu Dumnezeu. Cu stoicism am trecut peste dureri, suferințe și singurătate pentru că în mintea și sufletul meu de copil exista speranța că o să mă fac bine. Au urmat luni de tratamente recuperatorii, mi-au recomandat chiar și aparate ortopedice, dar timpul trecea și rezultatele nu se vedeau deloc. Mi se îndreptase un picior și, scoțându-mi-se rotula, nu-l mai puteam îndoi. Stăteam în picioare, dar nu puteam face niciun pas.

Creșteam și mamei îi era greu să mă ducă dintr-o stațiune la alta. Aflase de la tatăl unei colege de suferință de o școală specială pentru persoane cu dizabilități la Craiova. S-a interesat și a început să-mi facă dosar pentru a mă duce acolo. Era prima dată când mă opuneam să mă ducă undeva, dar pentru că eram doar un copil, nimeni nu a ținut cont de înverșunarea mea.

continuare în pag. 17

„Degeaba ştii să citeşti dacă nu ai citit niciodată Biblia!”

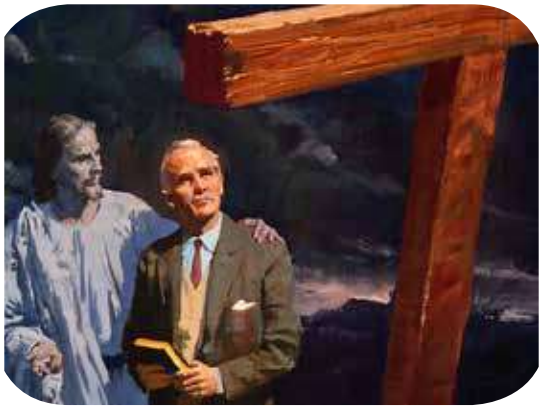
Iisus,
întâlnirea dintre două lumi

Laura Maftei

Într-o izbutită traducere românească al cărei autor îmi este necunoscut, poetul César Vallejo scria într-un poem al său: *„Un om cerşeşte-un codru uscat de pâine, / Altul culege din gunoi hrana de mâine, / Un altul zace-n frig, tuşeşte, scuipă sânge. / Pot eu vorbi de Infinit lumii ce plânge?”*

Răspunsul la o astfel de întrebare ar putea fi „da” sau ar putea fi „nu” în funcţie de reacţia individuală la suferinţă şi de gestionarea acesteia. Pe de altă parte, astăzi sărbătorim Paştele şi poate că nu există un moment mai bun pentru a „vorbi de Infinit lumii ce plânge”.

Omul şi experienţa religioasă



Pe de o parte, există în structura psihică a omului o anumită înclinaţie spre ceea ce transcende realitatea vizibilă, indiferent că o numim „gândul veşniciei” (Eclesiastul 3:11) din noi sau instinctul religios. C. G. Jung spunea că predilecţia spre religie este înnăscută în om, în orice măsură s-ar manifesta aceasta: adânc reprimată sau trăită plenar.

Pe de altă parte, în funcţie de personalitatea fiecărui om şi de procesul construirii de sine, gândim şi vedem lucrurile mai mult sau mai puţin critic, mai mult sau mai puţin intuitiv, mai mult sau mai puţin simbolic, fără ca vreuna dintre aceste metode de înţelegere a realităţii (gândirea critică, intuiţia, gândirea simbolică) să fie mai importantă decât celelalte; fiecare are însă rolul şi contextul său de aplicare.

Cu toate acestea, în prezent, gândirea strict raţională, bazată pe ceea ce este palpabil, pare să deţină supremaţia şi să domine alte căi de accedere la Adevăr. Îndepărtarea de orice formă de sacru pare, pentru mulţi, un câştig intelectual şi o manifestare a înţelepciunii.

Nicio societate nu s-a depărtat vreodată mai mult de sacru precum societatea Occidentului actual. În prezent ne este mult mai uşor să presupunem că tot ceea ce înseamnă existenţa noastră ţine doar de materialitate, de tot ceea ce se poate cuantifica, verifica sau clasifica.

De asemenea, avansul tehnologic adânceşte convingerea că, exceptând fenomenul morţii, omul este stăpânul absolut al propriei sale existenţe şi că, dincolo de tot ce poate fi supus analizei minţii umane, nu mai există nimic.

Zvonurile unei alte lumi

În acelaşi timp, întrebările metafizice sunt vechi de când lumea. Dintotdeauna, rupt de Dumnezeu, omul s-a simţit în contradicţie cu propria-i existenţă şi sfâşiat de neputinţele lui.

Dacă ne îndreptăm atenţia doar asupra artei şi ne oprim la literatură, regăsim tragedia greacă din Antichitate ce îi reaminteşte umanităţii de hazardul de neînţeles şi de imprevizibilul vieţii. Mult mai aproape de noi, întâlnim aceleaşi întrebări intense în literatura rusă, în scrierile existenţialiştilor, în teatrul absurdului sau în capodoperele cinematografice ale lui Ingmar Bergman.

Spiritul uman apare sufocat de angoasă şi derutat de propriile sale repere relative şi nu mai crede în puterea valorilor sale; el ajunge, în cele din urmă, să fie izbit de absurdul existenţei, încercând să se acomodeze la realitate prin găsirea unui adevăr subiectiv şi prin inventarea de sensuri.

Totuşi, dincolo de toate etapele ideologice prin care a trecut omenirea, stă mărturisirea tranşantă a unui Galileean care, între cele două ere, a promis o altă împărăţie şi a spus: „Eu sunt Calea, Adevărul şi Viaţa.”

Când gândurile noastre merg spre dincolo de ceea ce este vizibil sau măsurabil, ne punem întrebări: Este lumea vizibilă din jurul nostru ultima realitate? Este credinţa într-o lume nevăzută rezultatul unei gândiri iluzorii? Este credinţa creştină doar o cale ideală de a ne trăi viaţa pe pământ sau chiar este o traiectorie spre veşnicie? În acest fel pune problema Philip Yancey în lucrarea sa *Zvonurile unei alte lumi* (1), în timp ce Eugène Ionesco observa:

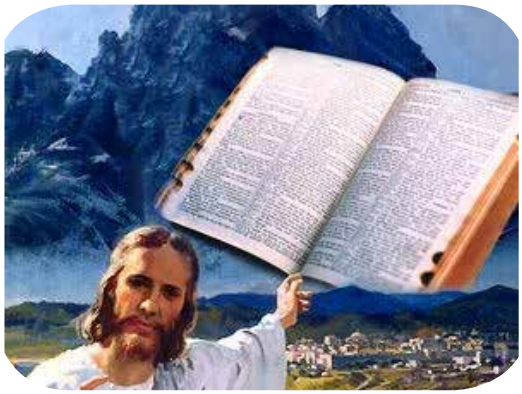
continuare în pag. 5

continuare din pag. 4

„Nu există în istoria umanității civilizații sau culturi care să nu manifeste într-un fel sau în mii de alte feluri această nevoie de absolut numită cer, libertate, miracol, paradis pierdut care trebuie regăsit, pace, depășire a Istoriei. (…) Umanitatea n-a fost niciodată satisfăcută de realitate așa cum este ea. (…) Nu există religie în care viața de toate zilele să nu fie considerată ca o închisoare, nu există filozofie sau ideologie care să nu considere că trăim în alienare: într-un fel sau altul, și chiar ideologiile ce neagă miturile care – în pofida lor – le hrănesc, umanitatea a avut mereu nostalgia libertății ce nu e altceva decât frumusețe, decât viață adevărată, plenitudine, lumină." (2)

Și Cuvântul S-a făcut trup

Contrazicând orice închipuire omenească, acum 2.000 de ani S-a născut Iisus. „De ce s-a făcut Dumnezeu om ca, prin propria sa moarte, să-i mântuiască pe oameni?" întreba în secolul al XI-lea Anselm de Canterbury, în lucrarea sa *De ce s-a făcut Dumnezeu om?*.



Din iubire față de om și pentru a reface o legătură ruptă, cea dintre om și Dumnezeu, Iisus Și-a părăsit natura divină și a luat trup de om. Din iubire, a trăit făcând voia Tatălui și lucrând în slujba oamenilor. Din iubire, mulțimilor de oameni de pe Muntele Măslinilor le-a spus: „Ferice de cei ce plâng, căci ei vor fi mângâiați" (Matei 5:4). Din dragoste față de neamul omenesc, a spus: „Duceți-vă de învățați ce înseamnă: «Milă voiesc, iar nu jertfă»" (Matei 9:13). Din același motiv a manifestat o blândețe de neegalat cu care a pătruns în sufletele oamenilor. Pe fiecare dintre ei, indiferent că a fost samariteanca, Nicodim ori sutașul roman, l-a întâmpinat în contextul nevoilor sale celor mai profunde, înțelegându-i ca nimeni altul suferințele și întrebările. Pe toți aceștia i-a învățat adevărata cale de a se împăca cu Dumnezeu. I-a învățat arta de a trăi autentic și de a avea viață din belșug: „Eu am venit ca oile să aibă viață, și s-o aibă din belșug" (Ioan 10:10). Pe ucenicii Săi i-a avertizat cu dragoste: „Despărțiți de Mine, nu puteți face nimic" (Ioan 15:5). A despovărat practicile religioase ale vremii de faptele artificiale și a dat o poruncă supremă: „Să vă iubiți unii pe alții cum v-am iubit Eu" (Ioan 15:12).

Din aceeași iubire față de neamul omenesc, la 33 de ani, pe o cruce pe dealul Golgotei, striga: „S-a sfârșit!" în timp ce perdeaua dinăuntrul Templului se rupea, semn al împlinirii misiunii Sale. Tipul întâlnise Antitipul. (3) „Mielul lui Dumnezeu care ridică păcatul lumii" (Ioan 1:29) fusese jertfit.

„În lume veți avea necazuri, dar îndrăzniți, Eu am biruit lumea." (Ioan 16:33)

De-a lungul secolelor, cuvintele Sale consemnate în Scriptură persistă și dau de gândit. „Eu sunt Lumina lumii" (Ioan 8:12); „Eu sunt Pâinea vieții" (Ioan 6:48); „Eu sunt Păstorul cel bun" (Ioan 10:11); „Eu sunt Calea, Adevărul și Viața" (Ioan 14:6); „Eu și Tatăl una suntem" (Ioan 10:30).

Lumina lumii care luminează în întuneric, Pâinea vieții care satură pe deplin sufletul flămând după adevăr, Păstorul cel bun venit să-și adune turma risipită. Când s-a aflat lângă El și L-a întrebat: „Ce este adevărul?" Pilat nu a primit răspuns. Adevărul nu era ceva, era Cineva și era chiar în fața lui, iar cuvintele nu-și mai aveau rostul; fiindcă adevărul nu era o doctrină sau o teorie, cum așteptau oamenii vremii.

Într-o vreme când iudeii cereau semne și minuni, iar grecii căutau înțelepciunea, Dumnezeu L-a trimis pe Fiul Său ca întrupare a divinității. Indiferent că s-au așteptat sau nu, căutătorii religioși din toate timpurile au primit revelația deplină: Iisus Hristos. „În El locuiește trupește toată plinătatea Dumnezeirii." (Coloseni 2:9)

De ce cred în Iisus?

Ce relevanță și ce implicații au astăzi pentru noi aceste lucruri? Aceasta este o întrebare cu răspunsuri mult prea adânci și mult prea personale. La întrebarea: „De ce cred în Iisus?", René Chenaux-Repond a consemnat în scris următoarele cuvinte:

„În această nesiguranță și schimbare permanentă, Iisus rămâne neschimbat. Ceea ce ne învață El este un adevăr care nu se schimbă, rămâne definitiv. De aceea cred în El. Mă pot încrede în adevărul Lui, pentru că este adevărul lui Dumnezeu. (…) În contradicție cu ceea ce propagă lumea drept ultim adevăr – multe adevăruri manipulate ne sunt prezentate –, Iisus nu ascunde și nu idealizează nimic. El nu folosește metode sugestive și nu ne consolează, simplu, promițându-ne o viață după moarte. El nu promite o utopie, ci, realist, fără menajamente, sincer, ne descoperă adevărul. Dar El nu ne lasă în resemnare și în lipsă de speranță. Spre deosebire de alte ideologii, concepții despre

continuare în pag. 15

Furculița

Se spune că ultimul lucru pe care îl pierzi e speranța, iar această poveste este dovada. Ultima dorință a acestei femei a fost aceea de a fi îngropată cu o furculiță, poate părea ciudat, dar nu vi se va mai părea așa atunci când veți temina de citit această poveste. Eu unul sunt fericit că am dat de ea!

O femeie a fost diagnosticată cu o boală mortală și i s-au mai dat numai 3 luni de trăit. Așa că, în timp ce își „punea în ordine viața" și-a sunat pastorul și i-a spus să vină la ea pentru a discuta despre ultimele ei dorințe. I-a spus ce cântec vrea să se audă la înmormântare, în ce haine trebuie să fie îngropată, că vrea să aibă și Biblia ei preferată alături de ea. Dar, brusc, femeia și-a amintit ceva ce părea foarte important.

„Și încă un lucru", a spus ea.

Pastorul a întrebat-o ce e, iar ea i-a răspuns:

„Asta e foarte important: vreau să fiu înmormântată cu o furculiță în mâna dreaptă".

Pastorul a stat și s-a uitat la ea, nu prea știa cum să răspundă la ce i s-a zis…

„Vă surprinde, nu-i așa?", a întrebat femeia, iar pastorul a răspuns că nu prea înțelege.

Ea a explicat:

„În toți anii în care am participat la cine sau la evenimente sociale, îmi amintesc că mereu atunci când vasele primului fel erau luate, cineva îmi spunea inevitabil: „Puteți păstra furculița". Acela era momentul meu preferat, așa știam că urmează ceva mult mai bun. Ca tortul de ciocolată, sau plăcintă de mere delicioasă. Ceva minunat. Așa că eu vreau ca oamenii să mă vadă în sicriu cu o furculiță în mână și vreau ca asta să îi facă să se întrebe: „Ce e cu furculița?" Și vreau ca dumneavostră să le spuneți: „Păstrați-vă furculița… Ce e mai bun abia acum urmează".

Ochii pastorului s-au umplut atunci de lacrimi de bucurie și a îmbrățișat-o pe femeie, apoi a plecat, știa că era ultima dată când o va vedea în viață, dar mai știa și că femeia înțelegea Raiul mult mai bine decât el. Ea simțea că ceva mai bun urmează.

La înmormântare oamenii tot întrebau ce e cu furculița, iar pastorul zâmbea în continuu. În timpul slujbei, el a povestit tuturor conversația cu femeia și ce simboliza furculița pentru ea.

El le-a spus că de atunci se gândea mereu la furculiță și le-a mai spus și că, probabil, așa li se va întâmpla și lor. Și avea dreptate.

Eu voi ține minte multă vreme această poveste, dacă și vouă vi se va întâmpla la fel, povestiți-o și altora, merită să știe cât mai mulți despre ea!

-sfârșit-

Mica enciclopedie de sănătate
E bine să știm

Odihna - inamicul stresului

Articol prelucrat de **Mârzac Diana - Maria**
Asistent Director Fundaţia Alinare

Odihna este la fel de importantă precum hrana și apa.

Putem să ne hrănim oricât de sănătos, să facem oricât de multe exerciții, însă nimic nu poate înlocui beneficiile odihnei.

Odihna nu este doar inactivitate. Ea presupune refacerea organismului obosit, extenuat, recăpătarea energiei pentru a lupta cu stresul și a stării echilibrate în fața îngrijorărilor dar și al bolilor.

De câte ori v-ați trezit cu având în minte rezolvarea unei probleme, sau situații dificile?

Deși suntem într-o stare de inconștiență, creierul procesează ceea ce a acumulat în timpul zilei, și fiind eliberat de alte obligații, poate pune în ordine datele astfel încât la trezire să avem informații care ne pot ajuta la rezolvarea problemelor.

În schimb deficiența de somn, poate duce la efecte negative serioase pentru organism: se îngreunează procesul de luare al deciziilor, corpul devine mai rigid la mișcare și mai lipsit de vitalitate, organismul devine sensibil la alergii și răceli. Omul care nu se odihnește suficient devine apatic, sau nervos. Din cauza întinderii neuronilor la maxim în urma lipsei de somn repetate, creierul se apără apelând la memoria de scurtă durată. Creierul nu mai este în stare să rețină detalii, și uităm foarte repede lucruri.

Lipsa somnului poate favoriza apariția depresiei, poate duce la tulburări și mai grave.

De aceea, pentru a preîntâmpina toate aceste posibile efecte ale lipsei de odihnă, este nevoie să ne odihnim în timpul nopții suficient cât să ne bucurăm de activitate în timpul zilei.

O extremă poate fi și prea mult somn! Această alternativă deși pare inofensivă, poate duce la creștere în greutate, diabet și dereglări ale funcționării creierului.

Am fost creați și proiectați de Dumnezeu pentru a avea cel mult 7-9 ore de somn - adulți fiind, 8,5-9.5 ore de somn - ca adolescenți și 10-11 ore de somn - fiind copii.

Ciclul acesta zi - noapte, ne ajută să ne refacem, și pe lângă aceasta ne ajută să ne luăm timp la început și final de zi pentru reflecție, pentru mulțumire, pentru evaluarea zilei și noi ținte.

Ceea ce ne ține departe de un somn de calitate sunt obiceiurile neînțelepte pe care le adoptăm și le cărăm la un moment dat după noi, din cauza obișnuinței sau chiar al reflexului.

Spre exemplu, dacă te obisnuiești să adormi târziu mai mult de 2 săptămâni la rând, și vrei totuși după aceste 2 săptămâni să îți replanifici orarul de somn, vei constata că îți va fi dificil să modifici ceea ce a devenit un obicei, tocmai din cauza automatismelor cu care devenim atât de mult obișnuiți.

Iată câteva dintre beneficiile somnului așa cum sunt redate într-un articol găsit pe un site medical (se găsește la bibliografie):

Stimulează imunitatea - un organism odihnit este mult mai puternic si se poate apara mai bine de infectii și răceli.

Menține greutatea sănătoasă - studiile au arătat că persoanele care dorm mai puțin de 7 ore pe noapte tind să crească mai mult în greutate și au un risc mai mare de obezitate.

Îmbunătățește activitatea psihică - deprivarea cronică de somn poate duce la tulburări de dispoziție pe termen lung, cum ar fi depresia și anxietatea. Cercetările au demonstrat că multe dintre persoanele care suferă de anxietate și depresie, dorm mai puțin de 6 ore pe noapte.

Previne diabetul zaharat - oamenii de știință au constatat că persoanele care dorm, de

continuare în pag. 8

continuare din pag. 7

obicei, mai puțin de 5 ore pe noapte au un risc crescut de a dezvolta diabet zaharat. Lipsa somnului profund schimbă modul în care organismul produce glucoză.

Scade riscul de boli de inima - lipsa somnului pe perioade lungi de timp este asociată cu un nivel crescut al tensiunii arteriale, ritm cardiac crescut și niveluri mai ridicate ale anumitor substanțe chimice care cresc riscul de inflamație.

Stimulează fertilitatea - somnul insuficient pe perioade lungi de timp poate conduce la probleme de fertilitate, prin reducerea secreției de hormoni de reproducere.

Îmbunătățește memoria - în timp ce dormim, creierul procesează și consolidează experiențele din ziua respectivă. Dacă nu dormim suficient, acele experiențe nu vor putea fi stocate și transformate în amintiri, așa cum se întampla în mod normal."

Susține sănătatea sistemului nervos - Sistemul nervos central are nevoie de odihnă pentru a funcționa corect. În timpul somnului **creierul se reface**, la copii și tinerii adulți sunt eliberați **hormoni de creștere** și sunt produse proteine care ajută la repararea celulelor deteriorate.

Somnul susține sănătatea sistemului cardiovascular. Somnul are un rol esențial pentru abilitatea organismului de a **reface vasele de sânge și inima.** Deficitul de somn este asociat unui risc crescut de **hipertensiune, boli cardiovasculare, atac cerebral**, precum și creșterea nivelului unor substanțe chimice prezente în **inflamații**, care pun o presiune suplimentară asupra funcționării corecte a inimii.

Privarea de somn interferează cu abilitatea de concentrare și de învățare, afectează negativ memoria pe termen scurt și lung, reduce creativitatea și îngreunează procesul decizional.

Având în minte aceste beneficii, dar și dezavantajele ce decurg prin privarea de somn, vă propunem câteva idei pentru a vă îmbunătăți somnul:

1. Deconectează-te. Trăim într-o eră plină de aparate atractive (fie că vorbim de telefoane, laptop-uri sau televizoare) care ne-au "furat" timpul prin petrecera în fața acestor dispozitive uneori mai mult de 6 ore. Este important ca să limităm accesul la telefon și orice alt dispozitiv cu măcar 2 ore înainte de culcare. În acest fel, organismul se poate pregăti în liniște pentru odihnă.

2. Roagă-te. După o zi de reușite sau eșecuri, ai nevoie de cel puțin jumătate de oră în care să vorbești cu Dumnezeu, în care să mulțumești, să ierți, să te eliberezi de orice povară și prin încredere să păsești înainte.

3. Rememorează un gând bun din timpul zilei. Acesta aduce după sine un zâmbet și a ne culca astfel, ne ajută să ne trezim în același fel. De fapt gândurile bune ne ajută și la menținerea unui tonus tânăr cu mai puține riduri.

4. Citește o carte sau ascultă muzică. De recomandat ca aceasta să se întâmple cu cel puțin 1 oră înainte de culcare, pentru ca organismul să poată procesa informația și să o poată așeza în memorie. De preferat să nu citim în poziție culcată pentru că organismul va trimite semnalul de a induce starea de somn.

5. Crează-ți un program de somn. Organismului nostru îi plac obiceiurile, însă când acestea sunt în contradicție cu "cartea sa de indicații", acestea sunt chiar dăunătoare! De aceea este foarte important să ne formăm obiceiul de a ne culca și a ne trezi la ore regulate.

6. Aerisește camera în care dormi. Aerul proaspăt ajută la oxigenarea creierului și la un seomn mai profund.

7. Fă mișcare zilnic. Activitatea ne ajută să consumăm surplusul de energie, de grăsime, sau de entuziasm, iar la final de zi, corpul este pregătit pentru odihnă.

8. Evită mesele târzii. Acestea îngreunează digestia. Stomacul ține creierul treaz și pe timpul nopții, când de fapt acesta ar trebui să lase răgaz creierului pentru reorganizare și odihnă. Apropos, știați că creierul nostru se odihnește efectiv 2 ore pe noapte? Restul orelor este pentru odihna celorlalte organe ale corpului. Evită să mănânci cu cel puțin 2 ore înainte de a te culca.

9. Evită substanțele și alimentele excitante. Cafeaua, tutunul, drogurile, alcoolul, toate au ca efect tulburarea somnului, întrucât atacă citadela minții - creierul.

10. Creează un ambient plăcut în cameră. Păstrează camera ordonată, cu așternuturi curate, și perne potrivite care să favorizeze relaxarea și confortul.

Vă propun ca începând din această zi să lucrați la o schimbare în planul dumneavoastră de viață, în activitate și somn, astfel încât să vă puteți bucura de o viață sănătoasă și longevivă, fiind un exemplu pentru generațiile mai tinere care se confruntă cu stres!

-sfârșit-

Bibliografie :
https://www.reginamaria.ro/articole-medicale/somnul-la-fel-de-necesar-ca-apa-si-mancarea
https://www.institutiimedicale.ro/beneficii-somn-odihnitor-efecte-lipsa-somn-sanatate/

Dizabilitatea ca semn din partea lui Dumnezeu

LUCIAN ALDEA - președinte
Asociația „Ridică-te și umblă”

În articolul trecut am avut în atenție personaje biblice cu dizabilitate naturală: din naștere la Lea și dobândită odată cu înaintarea în vârstă la Isaac, persoane pedepsite divin cu dizabilitate: permanent la sodomiți și temporar la armata siriană, dar și ca semn al întâlnirii cu Dumnezeu la Iacov. În continuare ne vom concentra pe experiența preotului **Zaharia** și pe cea a apostolului **Pavel**.

„În zilele lui Irod, împăratul Iudeii, era un preot, numit Zaharia, din ceata lui Abia. Nevasta lui era din fetele lui Aaron și se chema Elisabeta. Amândoi erau neprihăniți înaintea lui Dumnezeu și păzeau fără pată toate poruncile și toate rânduielile Domnului” (Luca 1:5,6). În timpul slujirii sale în Templu ca preot, primește vizita îngerului Gabriel, care îi transmite că ei vor avea un copil, deși omenește lucrul acesta era imposibil, fiind înaintați în vârstă. În ciuda neprihănirii sale, preotul Zaharia manifestă neîncredere în promisiunea lui Dumnezeu, și atunci îngerul Gabriel îi spune că va fi mut până la împlinirea profeției. Astfel Zaharia a purtat temporar dizabilitatea de a fi mut ca semn până la împlinirea promisiunilor divine.

Și apostolul Pavel nu a fost scutit de suferință și dizabilitate. În momentul întâlnirii cu Christos pe drumul spre Damasc, are loc convertirea sa miraculoasă din fariseul persecutor al creștinilor în apostolul plin de râvnă pentru Christos. Aceasta întâlnire îl va marca profund spiritual, dar și fizic, rămânând orb (Fapte 9:8). Chiar dacă după trei zile Dumnezeu îl trimite pe Anania ca să-i redea vederea, mai multe indicii coroborate arată că vindecarea sa avea să fie parțială, rămânând pentru restul vieții cu o problemă oculară.

Deși era mai mult decât cunoscător de carte, fiind un savant al vremii, Pavel doar semna scrisorile, folosind asistenți literari pentru a le scrie. În Galateni 6:11 a scris: „Uitați-vă cu ce slove mari v-am scris, cu însăși mâna mea!” De asemenea, el când scria folosea caractere mari. Sau când a compărut în fața Sinedriului (Fapte 23), apostolul se scuză pentru că nu a reușit să vadă că cel care îl judeca și dădea poruncile ca să fie lovit era chiar marele preot, funcție față de care un evreu purta respect în orice circumstanță. În scrisoarea către galateni, apostolul evocă dragostea lor față de el: „dacă ar fi fost cu putință, v-ați fi scos și ochii și mi i-ați fi dat” (Galateni 4:15). Deducem din aceste afirmații că apostolul Pavel avea o dizabilitate de vedere, iar problemele acestea erau arhicunoscute.

Cel mai probabil „țepușul” apostolului Pavel din 2 Corinteni 12 este afecțiunea vizuală. El precizează că de trei ori s-a rugat la Dumnezeu pentru vindecare, dar a primit răspunsul „Harul Meu îți este de ajuns; căci puterea Mea în slăbiciune este făcută desăvârșită”. Practic, el a înțeles că acest țepuș avea rolul permanent de „a-l pălmui” și de a-l păzi de îngâmfare.

În concluzie, faptul că oameni credincioși, aleși speciali ai lui Dumnezeu, precum Isaac, Iacov, Zaharia și Pavel au dobândit o dizabilitate, infirmă concepția foarte răspândită că dizabilitatea este întotdeauna o pedeapsă divină. Cineva afirma că dizabilitatea poate fi o binecuvântare deghizată.

-va urma-

PUNE, DOAMNE, POCĂINŢĂ PENTRU EUROPA

Ajunge-atâta plâns şi-amar
Şi zile trăite-n zadar!
Pune, Doamne, pocăinţă pentru Europa.

Din această pandemie să-nvăţăm
Că viaţa asta pe Pământ e doar
o experienţă scurtă şi tristă,
Iar după aceea, cât vor fi Cerurile şi Pământul
nu vom mai exista,
Şi de a Ta creaţie minunată nu ne vom putea bucura.

Până ce uşa-i deschisă, să intrăm
Şi de-a Ta îndurare prin căinţă adevărată să ne bucurăm.
Fiindcă zilele noastre pe-acest Pământ
Ca orele unui străjer de la graniţă sunt
Şi apoi nu vom mai fi cât va exista Cer şi Pământ!

Pune, Doamne, pocăinţă pentru Europa,
Din somnul greu să ne trezim
Şi iar copiii Tăi să fim,
Pentru vecie să-Ţi slujim,
Să nu învingă răul şi nedreptatea pe Pământ!

Să ajungă şi în restul ţărilor şi al continentelor
Vestea Bună că prin jertfa Fiului Tău
putem avea un etern viitor!
Treji spiritual cu-adevărat să fim
Şi tributari ai morţii să nu mai devenim!
Ci numai Ţie, Tată Sfânt, veşnic să-Ţi slujim.

Pop Mihai
Breb - Maramureş

RUGA

Rugăciunea ne îndreaptă
Mereu pe calea cea dreaptă
Eu, te rog copile, și la bine și la rău,
Roagă-te mereu numai la Dumnezeu!

Chiar și la nenorocire
Ea ne aduce fericire
Având soarta fericită
Ea ne poate scăpa de ispită

Când dușmanul ne asuprește
Rugăciunea ne păzește
Credința e farmec de tărie
Și prin ea speranța-nvie

Atunci când după soartă
Ne luptăm cu cruda viață
Ea deschide cu iubire
Calea către nemurire

Stau cu lacrimi pe obraz
Purtând al altora necaz
Către Tine mă închin
Doamne, scapă-ne de chin!

Cidem Narcis Brăslașu
Constanța
Din vol.: **„Copilărie fericită”**

DARURILE DOMNULUI

E primăvară peste câmpie,
Pe lângă codrul înverzit,
În ziua de Blagovești,
Vietățile naturii au revenit.

Ciripit de păsărele,
Mișunat de vietățile naturii,
Floricele multicolore,
Darurile Domnului se găsesc pe lângă codrii.

Mireasma vântului adie,
Aerul proaspăt din fotosinteză,
Libertatea ce e redată pe câmpie,
De ploaia ce a picurat pe fiecare frunză.

Frunzele pomilor au înmugurit,
Cele ruginii se află căzute ca ostașii pe front,
Printre ele sunt întrezărite,
Ce eu numesc Darurile Domnului.

Adrian Spiridon Marin
Costești - Argeș

SĂ FIE LUMINĂ!

Inteligent, răbdător, meticulos până la infinite detalii,
DUMNEZEU a clădit temelia Lumilor.
Oarecum surprins, dar şi foarte orgolios, viclean,
Magicianul trufiei a pornit la ofensivă...
Breaking News, de ultimă oră...
Desigur, reporterii prezenţi, fără număr...
(Ratingul înainte de orice, nu-i aşa?).
Magicianul trufiei, comunicat sec, lapidar:
„Colaboratorii mei,- frica şi virușii –
sunt răspândiți, strategic, pe meridiane...
Voi deveni, (și cu ajutorul multor pământeni),
- UNICUL –
Conducător al Pământului!.
E prea târziu să pot fi oprit!!
... Copiii, sub povara lacrimilor,
strigă către Înalt:
TE RUGĂM, CREATORULE,
cel ce ai făcut totul,
-de la alfa la omega,-
Ajută-ne!. Acum!.
-Amin.-

Nicu Popcov
București

CLIPE ETERNE

O taină s-a sfârșit
spre o altă taină
din viața ce abia a început,
cu o alta haină.
Memoria eternă
suprema consolare
arde într-un mormânt
cu virtuți,
în cuvânt.
Ea, e fructul toamnei târzii
și vindecă rana din noi,
cum brazda cunoaște râul
după mănoasele ploi.

Laura Vega
Râmnicu Vâlcea
„Sub semnul constelației”

CE MARE EȘTI

Imensitate, cer de nepătruns
minunat ești tu creat, cuprins
de Cel veșnic întemeiat
tu ești tronul Marelui Împărat.

Pământul și întregul Univers
toate au un rost, un sens.
Cât de mare e puterea Lui
Atotputernică tăria Tatălui.

Când mă gândesc la El,
nu pot cuprinde de fel.
Este prea măreț, de necuprins
e o mare taină, e de neatins.

Nu-i nimeni ca Domnul
ce mic este omul...
Dar El atât m-a iubit,
căci chiar Fiul Și-a jertfit.

Dar Fiul de bunăvoie S-a dat
pentru noi cei răi, pentru păcat
cu o dragoste adevărată,
cum nu a avut nimeni niciodată.

Mă simt așa de pătată,
pentru viața-mi vinovată
legământul nu l-am ținut
ce-am promis nu am făcut.

Iartă-mă Doamne, te rog mult
mai dă-mi o șansă, ca să Te ascult.
Nu mă lepăda, milă ai de mine...
că speranța mea e doar în Tine.

Maricica Cristea
Din vol. **„Din valurile lumii”**

COROANA DE SPINI

Ca Împărat în lume ai venit
Să mântuiești pe fiecare
Pentru al lumii păcat Te-ai jertfit
Fără să ceri de la Dumnezeu îndurare.

Prin sângele vărsat ai salvat pe fiecare
Sub cruce povara cruci grele ai învins
Moartea a devenit înviere
Când păcatul lumii Tu l-ai șters.

Răstignit între tâlhari Te-au țintuit
Cutremurând întreaga omenire
Pentru mine, pentru fiecare ai murit
Oferindu-ne în dar speranța mântuire.

Batjocorit de toți, pe drum de calvar
Ai mers înainte până la sfârșit.
Ai purtat cu Tine al lumii amar
Dăruindu-ne raiul mult dorit.

Coroană de spini ai purtat
Cu atâta ură Te-au lovit
Și spunem azi e viu cu adevărat
Isus Hristos a înviat.

Vali Fencea
Ciutelec - Bihor
„Caruselul cuvintelor”

ZIUA REVENIRII

Voi trâmbiți, azi, sunați redeșteptarea
E ceasul ultimei solii cerești!
Se-aude gongul pământesc bătând chemarea
Se-aude glasul ce-mplinește așteptarea
Se-aud venind și carele regești.

Se-aprind lumini pe culmile speranței
Se pregătesc cu lacrimi întâlniri
Și împlinirea vorbelor promise
Ce-au așteptat amar de ani închise
Își capătă azi formă de-mpliniri.

Se-nchide contul zilelor de jale,
Oceanele de lacrimi se usucă
Suspinul ce-ntretaie răsuflarea
Dispare fără urmă în cântare
Ce către culmi, cu voioșie urcă.

Sunați voi trâmbiți azi, sunați fără-ncetare
E ziua revenirii lui Hristos!
Sunați să se audă-n depărtare
Că s-a sfârșit a noastră așteptare
E ziua revenirii lui Hristos!

Mihaela Crăciun
„Perle de rouă sau Dincolo de cuvinte”

EU ȘI CASA MEA

Eu și casa mea voim Doamne
Să Te slujim cu bucurie.
Te rog să-mi dai Puterea Ta,
Să Te slăvesc în viața mea.

M-ajută Doamne să iubesc
Pe-ai mei, să le dovedesc,
Prin viața sfântă precum vrei,
Să fie ucenicii Tăi.

Doamne, mă gândesc neîncetat,
La toți pe care Tu mi-ai dat,
Supuși, uniți să viețuim,
Și Ție Doamne să-Ți slujim.

Doamne, drept jertfă Ție mă predau,
Al Tău să fiu pe veci eu vreau,
Ascultă astăzi ruga mea,
Dă-mi binecuvântarea Ta, Amin.
(Iosua 24.15)

Perciu Elena
Craiova
„Trandafirul smuls de lume
Răsădit de Dumnezeu”

Talentul... nu cunoaste handicap!

O VIAȚĂ AVEM

Să-ți fie viața primăvară,
Să înfloreși ca pomii-n mai,
O noapte-ntreagă să tot stau,
La stele să te urci pe scară.

Pe câmpul rece, plin de viață,
Întins să stai privind la cer,
Un soare blând să-ți bată-n față,
Să vrei să nu mai mori de fel.

Privind cum zburdă miei pe câmp,
Să-ți vină un chef de viață-n care
Să lași în urmă orice gând,
Ce te apără și te doare.

Ce văd cu ochii spun cu gura,
Nu tot ce e pe lume-i rău,
Iubesc cât voi trăi natura
Și tot ce ne-a dat Dumnezeu.

Cătălin Cioba
„La gorunul cu suspine”

LUPTĂTOR

Ca o pasăre Phoenix
Printre suflete reci
Eu renasc din cenușă
Și salvez niște vieți.

Un destin mă desleagă
De întregul trecut
Îmi redă sentimente
Ce cândva le-am pierdut

Azi sunt învingător
Cu trecutul fac pact
Dintre lanțuri și gratii
Am învins un tratat

Inima de gladiator
Mă găsește-nvingător
Când secundele dor
Eu deja pot să zbor
Spre al meu viitor.

APRILIE

Roxana Gherghel
Cisnădie - Sibiu

Vrăbiile
chicotesc
sub dantela de streșini,
ciugulind mugurii
degetelor mele.
Pe cumpăna
răsturnată,
ziua
își piaptănă părul,
provocând păpădiile
să-mi fure ochii.

Magdalena Dorina Suciu
„Cătușe pentru suflet”

O VIAȚĂ SĂNĂTOASĂ

O viață sănătoasă
Putem avea acasă
Dacă vom respecta
Șansa ce-o vom avea.

Important e ce mâncăm
Și ce aer respirăm.
Reguli clare avem aici
Chiar de când noi am fost mici.

Contează și cum gândim
Dacă vrem să reușim
S-avem o viață ușoară
Să ținem boala afară.

Mâncând mereu sănătos
Vom avea traiul frumos
Cu natura-n armonie
Că așa-i bine să fie.

Nicolae Popescu
„De la real la ideal“

.....Anunțuri de la cititori..... .....Anunțuri de la cititori..... .....Anunțuri de la cititori.....

Fencea Valeria

În decembrie 2019 am reușit să public o carte de poezii scrise de mine numită „Caruselul cuvintelor". Tema principală a versurilor mele este credința dar și trăirile și simțirile mele sufletești. Am tot recurs la suplimentarea stocului și dețin încă în posesia mea volume de poezii. Doritorii mă pot contacta pe Facebook (https://www.facebook.com/valeria.fencea) și messenger. O pot trimite prin poștă ramburs, dacă am adresa dumneavoastră. Cu taxa postală inclusă costă 21 lei. Mulțumesc mult!

Anca

Buna ziua. Doresc să vând o tricicletă. Suma dorită este 500 lei. Aceasta este în Reșița, dar se poate trimite prin poștă sau curierat, oriunde în țară. Anca – 0746-772478

Deaconescu Adrian Dorel

Vă rog frumos să mă ajutați, rog frumos urgent ca să fiu sprijinit urgent pe cale financiară, materială, căci nu mai am pe nimeni. Casă nu, masă nu, familie nu, nu mai am pe nimeni. Cont RO57CECEHD0208 RON 0335058 BANKA CEC Hunedoara. Tel. 0774-042022

Anonimă

Aș ruga oameni cu suflet mare să ajute 3 suflete să strângă bani pentru o căsuță vă mulțumim. Cont: RO95RZBR0000060012242508 deschis in lei la Banca Raifaisen Bank

Cornel

Sunt cornel din Sibiu, sunt nevăzător și m-ar interesa un telefon cu voce pentru nevăzători. Dacă cineva dorește și poate să doneze un astfel de telefon, îl rog să mă contacteze la nr. 0757-474940

Magda

Mă numesc Magda Aelenei, am 50 de ani, am handicap gr. 3 și caut un cămin evanghelic unde să fiu îngrijită. Rog să fiu contactată la 0768-928795. Căminul poate fi oriunde în țară.

Rog frumos pe Costel Tudose și pe Alexa Daniel să mă sune. 0768-928795

Rog frumos să mă sune și persoanele care m-au sunat în trecut, în special cine m-a sunat pe 15 ianuarie 2020, să mă sune pe acest număr. 0768-928795

Nota redacției: Responsabilitatea corectitudinii informațiilor din anunțuri, aparține în totalitate autorilor!

.....Editorial..... .....Editorial..... .....Editorial..... .....Editorial..... .....Editorial.....

continuare din pag. 2

la criză trebuie să includă anunțuri accesibile de sănătate publică și comunicare de urgență. De asemenea, trebuie să includă acțiuni țintite pentru sprijinirea persoanelor cu dizabilități. Aceasta presupune asigurarea alocării unor resurse specifice pentru a face serviciile de bază incluzive și accesibile, de exemplu, programe de vaccinare, ocuparea forței de muncă, prevenirea măsurilor de violență, comunicații de urgență etc.

4. Date dezagregate: asigurarea că toate datele colectate sunt dezagregate în funcție de vârstă, sex și handicap. Persoanele cu dizabilități care trăiesc în instituții și alte locuri închise ar trebui incluse în toate datele colectate.

5. Buget și investiții adecvate: trebuie alocat un buget adecvat pentru promovarea drepturilor persoanelor cu dizabilități, includerea lor în societate, punerea în aplicare a CRPD și consolidarea mișcării pentru persoane cu handicap.

6. Accesibilitate și incluziune: Asigurarea accesibilității și a incluziunii persoanelor cu dizabilități la toate nivelurile de guvernare, informații, măsuri de răspuns și recuperare, furnizarea de servicii și în societate. Impactul COVID-19 asupra economiei europene nu ar trebui să pună pe plan secund investițiile în ceea ce privește accesibilitatea tehnologiilor informației și a comunicațiilor, a transportului și a altor servicii, precum și a mediului construit.

7. Servicii și asistență: Asigurarea că serviciile de asistență de bază sunt accesibile tuturor persoanelor cu dizabilități și sunt recunoscute ca servicii esențiale.

8. Viața independentă: eliminarea instituționalizării, prin investirea urgentă în alternative de sprijin pentru o viață independentă, favorizând tranziția de la instituții la servicii comunitare.

9. Abordarea bazată pe drepturile omului: susținerea tuturor acțiunile, printr-o abordare bazată pe drepturile omului și pe CRPD:

Asigurarea egalității și nediscriminării în legislație și în practică pentru toate persoanele cu dizabilități.

Protejarea persoanelor cu dizabilități împotriva violenței, abuzului, excluziunii, constrângerii și a neglijării.

Asigurarea monitorizării continue, independente a drepturilor omului.

Consimțământul gratuit și informat să fie garantat înainte de vaccinare. continuare în pag. 13

.....Să ne rugăm pentru..... .....Să ne rugăm pentru..... .....Să ne rugăm pentru.....

Avem un Dumnezeu atât de iubitor şi de dornic de a ne răspunde la rugăciune, încât ar fi o lipsă de înţelepciune de a nu asculta de îndemnul Său de a ne ruga unii pentru alţii.

În plus, aceasta arată nu numai că avem încredere în El, ci şi că simţim unul cu celălalt, că ne pasă.

Pentru sănătatea mea şi pentru ca Dumnezeu să mă ajute să-mi găsesc perechea potrivită.

Deaconescu Adrian Dorel

Am atâtea de cerut Ţie, Doamne, dar Tu ştii mai bine de ce am nevoie. Eu Îţi cer doar sănătatea de care am atât de multă nevoie. Amin!

Marin Spiridon Adrian

Viaţa ne oferă o familie dar prietenii ni-i facem singuri. Dacă suntem prieteni cu adevărat îi susţinem pe prietenii noştri în rugăciune. Avem mulţi prieteni, să ne rugăm pentru fiecare în parte.

Să ne rugăm pentru copiii noştri care sunt atraşi de lumea aceasta şi "bucuriile" efemere oferite de "splendoarea" copilăriei şi a adolescenţei. Dar şi pentru părinţii nostri care au nevoie să se predea lui Dumnezeu, acum când încă mai e har. Sa ne susţinem familiile în rugăciune.

Să ne rugăm pentru David şi familia lui. Dumnezeu să conducă această familie să vadă voia Lui în viaţa lor

De asemenea, să ne rugăm pentru micuţa Sofia care a venit pe lume si pentru mămica Georgiana. Dumnezeu să le binecuvânteze şi să ajungă acasă la familia lor cu bine; să ne rugăm ca aceşti tineri părinţi să se apropie de Dumnezeu.

Să nu uităm pe Cristina. Să ne rugăm pentru ea, care îşi doreşte foarte mult un copilaş, Dumnezeu să facă o minune.

Să ne rugăm pentru Cristina si soţul ei. Trec printr-o situaţie mai delicată.

Să ne rugăm pentru sora noastră Mioara care este destul de grav atât fizic cat si psihic

Să ne rugăm pentru mătuşa mea Rely şi pentru restul familiei. Unchiul meu, diagnosticat cu Covid, a decedat. Dumnezeu să le mângâie inimile suferinde şi să îi ajute să treacă cu bine peste aceste clipe grele.

Să ne rugăm pentru sora noastră Ana T si familia ei. Soţul dânsei a decedat. Să ne rugăm ca Dumnezeu să mângâie familia îndurerată.

Emilia Dinescu

Rugăciune pentru Daniel, fratele sorei Lila. Se află în stare gravă în spital, în comă. Să ne unim în rugăciune pentru el, să-l încredinţăm în mâna marelui Medic, să-l atingă cu puterea Lui vindecătoare. El să intervină după voia Sa! Amin!

Să ne rugăm pentru tinerii şi copiii noştri care sunt în acest proces de creştere, de formare, ca Domnul să-i modeleze, să-i formeze pentru o lucrare bună, pentru veşnicie.

O mamă are dorinţa să ne rugăm pentru cei doi copii ai ei, unul este bolnav şi celălalt are mari probleme de rezolvat. Să ne rugăm ca Domnul să intervină în viaţa lor după cum este voia Sa. Să aducem înaintea tronului de har pe cei bolnavi: amintesc pe Beatrice, Andreea, Jessica, Lidia şi Alin, Anna, Cassian, Jemsy, micuţul Nico, Cristian, fratele lui Ali L. care are două tumori. Să ne rugăm pentru cei care suferă de Covid, în special pentru cei care sunt în secţiile de reanimare. Să ne încredem în El şi să-L lăsăm să Îşi facă lucrarea în noi. Amin!

Marius Bîrsan

De vreo şapte ani am escare la şezut, şi nu se vindecă. Rog să mă susţineţi în rugăciune!

Să continuăm să ne rugăm ca Bunul Dumnezeu să continue să lucreze la inima oamenilor, astfel ca revista să apară şi în viitor.

Aurel

„Când strigă cei fără prihană, Domnul aude şi-i scapă din toate necazurile lor. Domnul este aproape de cei cu inima înfrântă şi mântuieşte pe cei cu duhul zdrobit."

(Psalmul 34: 17)

.....Editorial..... .....Editorial..... .....Editorial..... .....Editorial..... .....Editorial.....

continuare din pag. 12

10. Drepturile femeilor: Asigurarea protecţiei femeilor şi fetelor cu dizabilităţi împotriva violenţei şi abuzului şi menţinerea serviciilor de sprijin accesibile, inclusiv a celor referitoare la sănătatea şi drepturile lor sexuale şi reproductive.

Raportul prezintă, de asemenea, modul în care toate aceste acţiuni sunt necesare în lumina angajamentului UE şi al statelor europene faţă de CRPD, pentru a ne asigura că vom construi o lume mai incluzivă în urma pandemiei COVID-19 şi că vom fi mai pregătiţi pentru viitoarele crize.

-sfârşit-

SURSA: https://jurnal-social.ro/raportul-privind-drepturile-omului-pe-anul-2021-impactul-pandemiei-de-covid-19-asupra-persoanelor-cu-dizabilitati/
Preluat cu permisiune

Andreescu Haralambie
Pucioasa – Maluri, Dâmbovița

***ÎNCURAJARE! ...Ești întristat și mâhnit în sufletul tău? Te apasă vreun necaz? Vino, să mergem cu gândul la Golgota! PAȘII NESIGURI, INIMILE SE VOR VINDECA ÎN FAȚA MÂNTUITORULUI! Ești ades mâhnit și descurajat? Vreau să-ți prescriu un medicament ce te va vindeca cu siguranță. Te simți nenorocit și nefericit? Mergi în cămăruța ta, și pe genunchi gândește-te la Acela care era copleșit de moarte în Ghețsemani și spune: "CE ESTE TOATĂ SUFERINȚA MEA ÎN COMPARAȚIE CU A MÂNTUITORULUI?" Gândește-te la Golgota și la sângele care a curs acolo, pentru CA NOI SĂ AVEM PACE!...*

...Jertfa de la cruce este UN MEDICAMENT SIGUR ÎMPOTRIVA CUFUNDĂRII ÎN NEFERICIRE! Jertfa lui Hristos TE POATE FACE FERICIT! Cu cât ÎL CUNOAȘTEM MAI BINE pe Hristos care a suferit acolo pentru noi, CU ATÂT SUNTEM MAI FERICIȚI! ...Știi că în viața Lui, Hristos a fost ispitit în totul ca și tine? Nimic, dar chiar nimic nu i-a fost cruțat! El a venit la ai Săi, dar ei L-au lepădat! Pentru dragostea Lui, a cunoscut numai ura și dușmănie! S-A REVOLTAT EL DIN CAUZA ACEASTA VREODATĂ? - NU! NICIODATĂ! El a suferit totul pentru ca SĂ NE ÎNȚELEAGĂ! Da, SĂ NE ÎNȚELEAGĂ PE TOȚI ȘI ÎN ORICE NECAZ SĂ NE AJUTE! Amin.

Dinescu Emilia
Valea Stânii – Argeș

***EL A MURIT PENTRU MINE...-Ioan15,13. ...Însuși Isus mi-a spus aceasta; El a pus asigurarea în mintea și inima mea, că "EL M-A IUBIT ȘI ȘI-A DAT VIAȚA PENTRU MINE!" Vina mea a fost așezată asupra Lui; a purtat păcatele mele/tale și a murit în locul meu/tău!. El și-a dat viața pentru mine/tine, ca și cum am fi fost singurii care trebuiau mântuiți... Când mă gândesc la ceea ce A PĂRĂSIT EL pentru mine/tine, cum A TRĂIT EL pentru mine/tine, cum A FOST TRATAT în sala judecății pentru mine/tine... cât A SUFERIT pentru mine/tine când era batjocorit și scuipat și când la sfârșit Și-a DEPUS SUFLETUL în moarte; apoi, când Își întinde acele mâini ce au fost străpunse pentru mine/tine și ne zice: "VENIȚI LA MINE, EU RĂSPUND ATÂT ÎN NECAZ CÂT ȘI ÎN BUCURIE", să răspundem: "Da Mântuitorul nostru; iată, venim!" Ce putem face altceva? LEGEA NE PRONUNȚĂ VINOVAȚIA ȘI TREBUIE SĂ RECUNOAȘTEM CĂ SENTINȚA ESTE DREAPTĂ!... ...Pedeapsa e moartea și dreptatea cere aceasta... Omul care în timp de război își trădează regele-și asta am făcut eu/tu e un trădător și-i vrednic de moarte; dar El a murit pentru mine/tine, și acceptăm moartea Sa, ca și cum ar fi a noastră și spun Legii: "Mi-am plătit pedeapsa la Calvar când Isus a murit în locul meu", și sunt achitat!. ...Așa găsesc pace și odihnă în Isus!... ...Doresc cu ardoare, ca oricine să știe că Isus a murit pentru el și să accepte pe Isus, în viață și moarte. CE BUCURIE AR FI ÎN CER... CE FERICIRE ȘI PE PĂMÂNT!... ...Isus a murit pentru mine și eu L-am acceptat!. Isus a murit și pentru tine: -L-AI PRIMIT?. ÎL PRIMEȘTI?. ...Nu uita că: "ATÂT DE MULT A IUBIT DUMNEZEU LUMEA, CĂ A DAT PE SINGURUL LUI FIU, PENTRU CA ORICINE CREDE ÎN EL, SĂ NU PIARĂ CI SĂ AIBĂ VIAȚĂ VEȘNICĂ!" –Ioan 3,16. ...Din tot sufletul doresc ca aceste rânduri să te facă să te gândești mai serios la OFERTA LUI DUMNEZEU: VIAȚA VEȘNICĂ!...*

Chiriță Alexandra
Costești – Argeș

...Iată o minunată promisiune a lui Dumnezeu!. NU EXISTĂ NICI O SITUAȚIE ÎN CARE EL SĂ NU ȘTIE O CALE DE IESIRE! Dumnezeu nu doar că ne arată o cale, CI EL ÎNSUȘI MERGE CU NOI! Nu este măreț? Dumnezeu vine, să spunem așa, în situațiile noastre pentru A FI ALĂTURI DE NOI, CU AJUTORUL ȘI SPRIJINUL SĂU! El face din problema noastră, problema Sa! ...Să ne punem toată încrederea în Dumnezeul nostru atotputernic! Și azi Dumnezeu îți spune: "CHEAMĂ-MĂ ÎN ZIUA NECAZULUI ȘI EU TE VOI IZBĂVI, IAR TU MĂ VEI PROSLĂVI!" –Psalm 50,15

Mircea Costel Bratosin
Oradea

Cel mai frumos lucru care se poate întâmpla cuiva este acela de a fi ales. Faptul că cineva atât de important cum este Dumnezeu te alege nu poate fi comparat cu nimic. Dar există ceva şi mai special; alegerea este motivată de dragoste. În universul unde Stăpânul este dragoste, acesta este idealul. După ce a eşuat în dorinţa lui de a-L prezenta pe Creator drept un tiran, Lucifer a încercat să strice măcar creaţia şi în mod special pe om. Surpriza lui colosală a fost atunci când, în ciuda greşelilor şi căderilor omului, Dumnezeu nu l-a aruncat la coş, nu l-a abandonat, ci a sacrificat totul pentru reabilitarea lui. Doar iubirea se comportă în acest fel şi, atunci când noi vrem să fim consideraţi copii ai lui Dumnezeu, iubirea este singura legitimare, este semnul distinctiv pentru credincioşii Lui. Fiecare zi, chiar şi astăzi, este o nouă oportunitate de a ne manifesta şi dezvolta dragostea. Din firea noastră nu simţim această nevoie, dar putem cere ajutor, iar Acela care ne iubeşte în mod desăvârşit ne va învăţa cum să iubim şi noi, dându-ne în acelaşi timp şi putere.

Paraschiv Ramona
Bacău

„Atunci când iubirea ne umple inima, ea se va revărsa asupra altora, nu din pricina avantajelor primite de la ei, ci pentru că iubirea este o putere lucrătoare. Iubirea schimbă caracterul, stăpâneşte pornirile, supune vrăjmăşia şi înnobilează sentimentele. Iubirea aceasta este tot aşa de întinsă ca şi universul şi este în armonie cu aceea a îngerilor slujitori. Nutrită în inimă, ea îndulceşte întreaga viaţă şi revarsă binecuvântarea ei asupra tuturor celor din jur. Aceasta şi numai aceasta poate să facă din noi sarea pământului." CMF 38.1 (Cugetări de pe muntele fericirilor)

Din 30 aprilie, maşinile deţinute sau folosite de persoanele cu handicap nu mai plătesc taxa de pod la Feteşti - Cernavodă

av. DANA BORDEIANU

Autoturismele folosite de persoanele cu handicap accentuat sau grav sau deţinute de cei care au în îngrijire aceste persoane vor putea circula pe podul Feteşti-Cernavodă fără a plăti taxa de trecere, conform unui ordin al Ministerului Transporturilor, publicat miercuri în Monitorul Oficial. Acesta intră în vigoare începând din 30 aprilie.

Ordinul nr. 213/2021 vizează exceptarea de la plata tarifului de trecere a autoturismelor deţinute sau folosite în baza unui drept legal de către persoanele cu handicap accentuat sau grav sau deţinute de persoane îndreptăţite să beneficieze de gratuitate în numele acestora pentru trecerile peste podul Feteşti - Cernavodă.

Această exceptare de la plată se va realiza în baza unor permise de liberă trecere eliberate pe o durată de 12 luni de către Compania Naţională de Administrare a Infrastructurii Rutiere, prin Direcţia Regională de Drumuri şi Poduri Constanţa.

Permisele se vor emite în urma unei cereri din partea persoanelor cu handicap sau din partea persoanelor care le au în grijă, iar exceptarea va fi valabilă pentru un singur autoturism.

Trecerea pe baza acestor permise se va face, în cazul Agenţiei de Încasare Feteşti, prin benzile marginale, inscripţionate cu semnul „cash”.

Amintim faptul că taxa de trecere a podului peste Dunăre de la Feteşti-Cernavodă este de 13 lei pentru o singură trecere a vehiculelor rutiere de transport persoane cu cel mult 8 + 1 locuri pe scaune, inclusiv conducătorul auto (autoturisme), şoferii acestor vehicule având posibilitatea de a achita, dacă au nevoie, un tarif redus în sumă de 208 lei pentru 20 de treceri.

Acest ordin a fost elaborat pentru a da curs unei recomandări a Avocatului Poporului privind respectarea prevederilor constituţionale privind protecţia persoanelor cu handicap.

-sfârşit-

Sursa: sursa: www.avocatnet.ro

Spiritual Spiritual Spiritual Spiritual Spiritual

continuare din pag. 5

lume şi viaţă, filozofii şi religii, care mai devreme sau mai târziu se dovedesc false pentru că nu pot oferi oamenilor răspunsurile pe care le aşteaptă, Iisus ne arată calea. El este singura soluţie pentru o viaţă cu sens. (…) Eu cred în Iisus fiindcă am certitudinea – şi aceasta am trăit-o mereu – că El se îngrijeşte de mine. Cu spaimele mele şi la strâmtoare mă pot adresa Lui, rugându-L să-mi dea consolare, putere şi sprijin. El îmi dăruieşte astfel ajutor şi linişte: «Veniţi la Mine, toţi cei trudiţi şi împovăraţi, şi Eu vă voi da odihnă. Luaţi jugul Meu asupra voastră şi învăţaţi de la Mine, căci Eu sunt blând şi smerit cu inima; şi veţi găsi odihnă pentru sufletele voastre. Căci jugul Meu este bun şi sarcina Mea este uşoară» (Matei 11:28-30)”. (4)

Laura Maftei este lector universitar doctor la Facultatea de Teologie şi Ştiinţe Sociale din cadrul Universităţii Adventus.

Footnotes

[1]„Philip Yancey, Zvonurile unei alte lumi, traducere de Anton Horvath, Casa Cărţii, Oradea, 2018, p. 10.”

[2]„Eugène Ionesco, Prezent trecut, trecut prezent, traducere în limba română de Simona Cioculescu, Humanitas, Bucureşti, 2003, p. 192-193.”

[3]„Ellen G. White, Hristos, Lumina lumii, Editura Viaţă Şi Sănătate, Bucureşti, 1997, p. 637.”

[4]„René Chenaux-Repond, De ce cred în Isus, p. 47, 52, http://www.emanuelcalvarychapel.com/wp-content/uploads/2011/12/De-ce-cred-in-Isus-de-Rene-Chenaux-Repond.pdf.”

-sfârşit-

SURSĂ: https://semneletimpului.ro/religie/paste/iisus-legatura-dintre-doua-lumi.html
Preluat cu permisiune

Ziua în care am murit

-ultima parte-

de Collen Kelly Alexander

Visurile erau cele mai rele momente. Aveam permanent coşmaruri în care mă simţeam atacată. Îmi dădeam seama că erau din cauza faptului că infirmierele încercau să-mi cureţe rănile. Chiar dacă eram sub efectul unei puternice anestezii, tensiunea mea arterială era foarte ridicată şi ele îmi vedeau faţa care se crispa. Chiar şi în această stare eu simţeam durerea, dar creierul meu nu putea să o trateze şi să o transforme în singurul lucru care avea sens: o agresiune.

O comă artificială nu suprimă total durerea – nimic nu o poate face. Ea se mulţumeşte cu atenuarea ei, suficient de mult pentru a nu muri din şocul pe care o provoacă. Dar şi cantitatea exagerată de medicamente poate deasemenea ucide şi astfel medicii trebuie să găsească un echilibru. Mă găseam într-un mediu de ceaţă eterică unde creierul încerca să asambleze piesele unui puzzle sub influenţa acestor droguri foarte puternice. Nu era asemănătoare cu o comă datorată unui traumatism, când eşti total inconştient, timp în care creierul se pune în funcţiune. Aceasta seamănă mai mult cu un somn profund cu momente de conştienţă parţială.

Sean a observat tot ce mi se întâmpla. Prima dată când m-a văzut încercând să ţip a fost teribil pentru el. Pe timpul unei schimbări a pansamentelor, pleoapele mele s-au crispat şi gura mi s-a deschis schiţând un strigăt, însă nici un sunet nu a ieşit. În acel moment el a realizat durerea pe care o suportam şi că mă aflam prizonieră în corpul meu. El nu putea însă să facă ceva pentru mine, doar să-mi spună cuvinte de mângâiere să mă atingă şi să rămână alături de mine. Sean chiar a refuzat să părăsească spitalul la început pentru o săptămână întreagă şi personalul medical din compasiune, i-au instalat un pat pliant în sala de aşteptare, să se poată odihni. După această primă săptămână, el a mers acasă să facă un duş şi să-şi schimbe hainele, dar mi-a spus că era insuportabil să stea singur acasă fără mine. A plâns sub duş şi a jurat că nu va rămâne o noapte acasă până nu mă voi întoarce şi eu.

La sfârşitul lunii octombrie, medicii au început să analizeze posibilitatea de a-mi reduce unele din medicamentele administrate până atunci, pentru a-mi testa reacţiile, totuşi fără a mă scoate de sub sedativele care-mi reduceau durerea. Ei mi-au testat mai întâi respiraţia, oprind şi pornind din când în când aparatul de respirat artificial în câteva reprise pe durata a trei zile, pentru a vedea dacă plămânii mei erau capabili să poată prelua din nou această sarcină. După câteva eşecuri, acţiunea a fost încununată de succes. Sonda respiratorie mi-a fost scoasă pe 30 octombrie, după trei săptămâni de la accident. Au diminuat şi cantitatea de medicamente antidurere, pentru a le permite plămânilor mei să funcţioneze corect. Aceasta însemna deasemenea că urmam să-mi recapăt cunoştinţa.

Nu era chiar un strigăt de

fericire să te afli în viaţă legat ca un şoarece într-o pânză de cabluri şi tuburi cum vedem în filme. Prima amintire post-traumatică a fost imaginea tulburătoare a lui Sean aşezat la capul patului. Am mai zărit deasemenea un doctor, apoi pe părinţii mei la celălat capăt al salonului.

Am încercat să vorbesc cu Sean, dar corzile mele vocale se atrofiaseră. Am terminat prin a întreba: "Când au sosit mama şi tata?

- Au venit să petreacă sfârşitul de săptămână cu tine, mi-a răspuns el.

- Aşa repede?"

Am avut impresia că accidentul abia mi se întâmplase şi eram nedumerită că ei au venit atât de repede. În mintea mea, doar câteva ore trecuseră. Poate o zi...

"Dragă, tu eşti de aproape o lună în comă", mi-a spus el.

Această veste m-a deprimat. Am început să plâng.

La jumătatea lui noiembrie corpul meu a început să se stabilizeze şi am fost trimisă la Centrul de îngrijire specializată Gaylord din Wallingford, în Connecticut, pentru a începe kinesiterapia. Era noul meu loc de iad. Terapeuţii care mă tratau doreau ca eu să încerc să merg cu ajutorul unui cadru. Era dificil şi dureros, pentru cineva care era un atlet înainte şi foarte descurajator. Nu reuşeam aşa uşor să mă adaptez.

continuare în pag. 17

continuare din pag. 16

"Oare o să mai fiu vreodată capabilă să merg normal? I-am întrebat.

- Nu ne dăm seama deocamdată, dar lucrăm să poți merge normal", mi-a răspuns terapeuta.

Am ieșit din depresia mea amintindu-mi de o frază a lui Jody Williams, care a primit premiul Nobel pentru pace: "Emoțiile fără acțiune nu folosesc la nimic."

Ea are dreptate, trebuie să avem un motiv pentru a rămâne în viață, m-am gândit. Toate aceste emoții irosite, folosite până acum ca scuze pentru soarta în care mă aflam, aveau nevoie de o direcție. Cea pe care am ales-o a fost recunoștința. M-am gândit la toate persoanele care au luptat să-mi salveze viața. Necunoscuții care au fost în jurul meu; medicii și infirmierii care m-au adus la viață de mai multe ori în această perioadă; personalului de la Gaylord care au făcut eforturi uriașe să mă ajute să pot merge din nou și să pot face lucrurile elementare ca înainte de accident. Apoi le mulțumesc și celor care au donat cei 37 de litri de sânge, 25 pungi de plasmă și plachete. Mai mult de 125 persoane au donat sânge pentru a mă salva.

Am simțit așa dintr-o dată imboldul să aduc omagiu tuturor. Nu sunt încă capabilă să merg, dar am putut din Centrul de readaptare să organizez o cursă ciclistă caritativă. Aceasta a permis strângerea a 10.000$, care au fost folosiți la cumpărarea de biciclete pentru atleții cu handicap.

M-am concentrat apoi asupra recuperării mele. Într-o zi de de-

cembrie, Robyn, kinoterapeuta care mă trata, a rămas în spatele meu ținând sacul meu de cateter într-un buzunar, monitorul meu cardiac în altul și în același timp împingându-mi scaunul rulant. Am mers ușor înainte, pas cu pas, ținându-mă de cadrul meu. Rănile pe care le aveam pe spate erau deranjate de pansamentele care făceau presiune și capul meu a început să se învârtă de slăbiciune. M-am prăbușit terminată de oboseală pe scaun și am auzit o voce care-mi spunea: "Ai făcut, Colleen... Ai reușit... Ai traversat camera la pas!" În sfârșit am făcut mai mult de un pas sau doi.

Zece luni după „moartea mea", și după opt luni după ce am părăsit Centrul Gaylord, am alergat jumătatea de maraton Superhero din New Jersey. L-am făcut cu ajutorul unui cadru, trăgând după mine o pungă de colostomie și deghizată în Femeia Fantastică – cu masca pe față! La linia de sosire, am fost întâmpinată de Sean care m-a sufocat cu sărutări.

Apoi, punga de colostomie mi-a fost înlăturată iar de atunci am terminat zeci de curse, fără cadru.

Am trăit un coșmar, dar fiecare dată după ce am trecut linia de sosire, m-am gândit la necunoscuții care și-au dat literamente din eul lor pentru a mă salva. În mintea mea, îmi imaginam oameni foarte diverși – cu piele neagră, brună sau albă, de toate vârstele și din toate mediile – lucrând pentru a ajuta un om pe care nu-l vor cunoaște niciodată, fără nici un motiv, decât acela de a salva pe cineva. Mi-am dat seama de șansa de a-l avea alături pe Sean. În momentele cele mai negre, prizonieră în corpul meu, vocea lui mă alina. Este cazul și acum cînd citiți aceste rânduri. La fiecare pas, sunt recunoscătoare pentru posibilitatea de a mă mișca fără ajutorul cuiva.

-sfârșit-

Sursa : Selection.ca – 04/2019
Trimis de ***TRAIAN FLOREA***
***-** Canada*

.....Viața așa cum este..... .....Viața așa cum este..... .....Viața așa cum este.....

continuare din pag. 3

În iarna anului 1978 am ajuns la Căminul Şcoală din Craiova unde puteai termina opt clase. De la început impresiile mele erau şocante. Era prima dată când problemele fizice erau atât de diferite. Am întâlnit acolo copii arşi pe mâini, pe față, copii fără mâini, fără picioare, o lume străină de tot ce văzusem până atunci. Craiova a fost pentru mine locul de care îmi aduc aminte cu mare oroare. Poate mă îngrozea însăşi denumirea de Cămin Şcoală, făcând o paralelă cu casele de copii din acea vreme. Mă urmăreşte şi acum faptul că eram sub controlul copiilor mari, cărora dacă le ieşeai din cuvânt le era în drept să te bată. Am primit şi eu o bătaie prin clasa a-IV-a. Puteai să te plângi alor tăi doar în vacanță. Scrisorile, şi la primire şi la expediere, îți erau citite de profesori, educatori şi pedagogi. Veneam acasă doar în vacanțele mari şi nici nu ştiu dacă ai mei mă credeau atunci când le spuneam câte înduram. Erau chinuri fizice, dar şi sufleteşti, iar dacă mă gândesc bine era multă mizerie morală. Cred că rezultatele bune la învățătură nu-mi erau de niciun folos, dacă mă gândesc că nu făceam niciun tratament. Am stat acolo doar vreo trei ani.

-va urma-

Dat fiind termenul de trimitere a revistei la tipografie, scrisorile, sms-urile, e-mail-urile,... voastre trebuie să ajungă la mine până pe data de 28 a lunii de dinainte de luna de apariție a revistei. Nr. următor va fi în IULIE 2021!

Mulțumesc mult pentru înțelegere!

Doresc să corespondeze:

Marius

Bună, mă numesc Marius, am 41 de ani, sunt din Prahova, am o dizabilitate fizică din naștere, dar asta nu mă împiedică să fiu optimist, vesel, sigur pe mine și un luptător. Doresc să cunosc aici o femeie sinceră, modestă și cu sufletul curat. Mă puteți găsi la nr. de tel. 0720-645724 WhatsApp.

Vali Daniel Cojocaru

Am 43 de ani, sunt din Craiova și doresc o relație cu o doamnă cu dizabilitate de vârstă apropiată. Tel. 0741-638481

Mihai

Bună, mă numesc Mihai, am 39 de ani, am handicap gr. 2, doresc să fac cunoștință cu o fată în vederea unei relații serioase de prietenie / căsătorie, cu vârsta între 24 și 39 ani. Sunt din Craiova și lucrez ca tehnician medical la SMURD. Tel. 0730-794549 și 0773-935741. Puteți suna oricând. Bine ar fi să trimiteți un sms înainte de a suna, deoarece poate sunt la muncă. E-mail t.mihai94@yahoo.com

Zaharia Petruț

Mă numesc Zaharia Petruț, am 50 de ani și doresc să cunosc o fată pentru prietenie / căsătorie. 0755-871769.

Constantin

Mă numesc Bălan Constantin, sunt nevăzător, am 46 de ani, necăsătorit, doresc să cunosc o doamnă care să aibă locuință proprie, să nu aibă vicii, să mă accepte și să ne susținem reciproc, pentru căsătorie. Sunt creștin ortodox și doresc să fie tot creștin ortodoxă, indiferent că este pe stil vechi sau nou. 0762-929910

Deaconescu Adrian Dorel

Mă numesc Deaconescu Adrian Dorel, am 60 ani (n. 12.12.1960), am gr. 2, neuropsihic și doresc să cunosc o doamnă, cu aceeași dizabilitate, gr. 2, neuropsihic, o bună creștină, fără obligații, în vârstă de 48-55 ani, pentru prietenie / căsătorie, din toată țara, dar în mod special din Hunedoara, Timiș, Gorj, Alba, Arad și împrejurimile acestor județe. Persoanele care mă contactează pentru căsătorie să fie de religie baptistă, creștină după evanghelie sau penticostală și vârsta 49-56 ani. Nu răspund la persoane neserioase, doresc o relație pusă pe temelia lui DUMNEZEU și pe seriozitate. 0774-042022.

Viorel

Viorel, am 52 de ani, sunt adventist și caut o femeie adventistă, cu vârsta între 40 - 52 de ani. Caut sinceritate și seriozitate, pentru prietenie / căsătorie. Nr. tel 0732-367227 sau 0764-843820

Ștefan

Ștefan, 46 ani, pensionat medical, 1,60 m, 56 kg, ochi căprui, serios, fără vicii, necăsătorit, din București, iubitor de natură, doresc să cunosc o fată cu vârsta între 27-48 ani, din București sau altă zonă, doresc o relație de prietenie / căsătorie. Tel. 0726-968570.

Paul

Tânăr, 43 de ani, cu o dizabilitate fizică, doresc să cunosc o fată sufletistă și credincioasă, cu vârsta cuprinsă între 30-45 ani, pentru o relație serioasă. Menționez că locuiesc în Iași și pot fi sunat la tel. 0747-040411 – Paul.

Florin

Domn de 45 de ani, caut pentru căsătorie o doamnă sau domnișoara 39-45 de ani, cu handicap fizic gradul 2 si 3. Pot fi contactat la numărul meu 0725-622214.

Dragotă Ionuț Cosmin

Tânăr, 35 ani, păr brunet, ochi albaștri, simpatic, 1,75 m, 60 kg. Nu am fost căsătorit niciodată. Aș dori să cunosc domnișoare (de vârstă apropiată) sau doamne divorțate (40-44-50 ani), pentru o relație serioasă, pentru prietenie / căsătorie. Să fie sinceră. Doresc să locuiască la mine (sunt din com. Cernișoara, jud. Vâlcea). Pot fi apelat la 0745-898368 și 0764-104277. Sunt disponibil non-stop. Nu răspund la număr privat!

Ilie

Bună! Mă numesc Ilie, sunt din Alexandria, am 35 ani, 70 kg, 1,65 m, brunet, creștin adventist, îmi place să mă plimb, să călătoresc, să gătesc, etc. Doresc să cunosc o fată pentru prietenie/căsătorie, cu vârsta cuprinsă între 25 și 40 ani, fără vicii și fără obligații. Tel. 0770-761304

Marian

Mă numesc Joițoiu Marian, am 33 de ani, am probleme de vedere și doresc să comunic cu fete serioase, de vârstă apropiată, pentru prietenie, eventual și căsătorie. Pot să mă sune și băieți, pentru o relație de amiciție. Tel. 0785-710466. Facebook: https://www.facebook.com/mariannelu.joitoiu

Ion

Domn serios, 65 ani, fără obligații, pensionar, cu un handicap mic, gradul 2, situație materială bună, doresc cunoștința unei doamne, cu vârsta cuprinsă între 55 și 60 ani, fără obligații, cu o ușoară deficiență fizică, pentru conviețuire împreună. Telefon 0726-590540. Sunt din Teleorman.

Gheorghiță

Am 43 de ani, am gr. 2, ortodox și nu am fost însurat. Vreau o relație sinceră, să fie de vârstă apropiată (39 - 46). Poate să aibă și un copil dar să fie sinceră. Să întemeiem o familie. Pot fi sunat la 0725-262314.

continuare în pag. 19

Dragostea care iartă

Tripleta care devastează relația

GEORGE UBA - vicepreședinte
Asociația „Ridică-te și umblă"

Înainte ca iertarea să fie oferită sau primită, va trebui să existe un corp delict care necesită administrarea iertării și, prin care, se realizează restabilirea relației afectate. Sunt trei stări ce cauzează această destabilizare: ***ofensa***, ***rănirea*** și ***mânia***. Vom discuta doar de primele două, iar mânia o vom detalia în ocazia viitoare.

Ofensa

Totul începe când unul dintre parteneri îl ofensează pe celălalt într-un anume mod. Ofensele pot fi majore, bârfe, vorbiri de rău, jigniri, sau pot fi minore, ca aşezarea „greşită" a rolei de hârtie.

Multe din ofensele din relații nu sunt nici pe departe banale. Certurile încep cu înțepături personale josnice, cum ar fi comentariile nemiloase, care pun în mișcare o coardă dureroasă. Indiferent cât de matură este viața noastră, se pare că găsim mereu căi de a ne răni unul pe celălalt, cu voie sau fără voie. Și fiecare ofensă produce durere.

Rănirea

Aşa cum o rană fizică aduce durere şi atingere unui țesut sau unui os, tot astfel ofensele relaționale ne traumatizează emoțiile. Și produce durere. Unele ofense pare să nu înțepe mai mult decât un vârf de ac. Altele sunt ca lovitură straşnică care te năuceşte. Uneori eşti lovit într-un punct sensibil de o ofensă pe care nu ai suferit-o niciodată până atunci. Apoi simți ca şi cum ai fi lovit continuu cu o măciucă când aceeaşi ofensă se repetă timp de săptămâni, luni sau ani.

Durerea ne face vulnerabili, iar noi ne-am simțit ca şi când inima ne-a fost sfâşiată, sensibilitatea ne-a fost atacată şi echilibrul, tulburat. Uneori nu recunoaştem imediat durerea interioară. Şi când o recunoaştem, cei mai mulți dintre noi o ascund. Nu le spunem partenerului că ne-a rănit. Nu vrem să părem vulnerabili. Aşa că înăbuşim durerea şi acționăm ca şi când nu s-a întâmplat nimic.

-va urma-

.....Poșta redacției..... .....Poșta redacției..... .....Poșta redacției..... .....Poșta redacției.....

continuare din pag. 18

Anonimă

52 de ani, gr. 1, șatenă, ochi căprui cu nuanțe de verde, păr negru, 1,64 m, caut un băiat sărac, sufletist, de vârstă apropiată (mai mic cu 2 – 3 ani), gr. 2 sau 3, să locuiască în orice zonă a țării. Ofer și doresc seriozitate. 0748-655994. Nu răspund la apelurile cu număr ascuns. Rog a fi sunată între orele 13-22.

Ionuț

Bună! Mă numesc Bojin Ionuț Florentin, am 23 de ani, sunt din Caracal, sunt o fire sensibilă, iubitoare, nu am vicii, îmi place să ascult și să vorbesc cu oamenii și aș dori din tot sufletul să îmi găsesc și eu o relație serioasă. 0783-152520

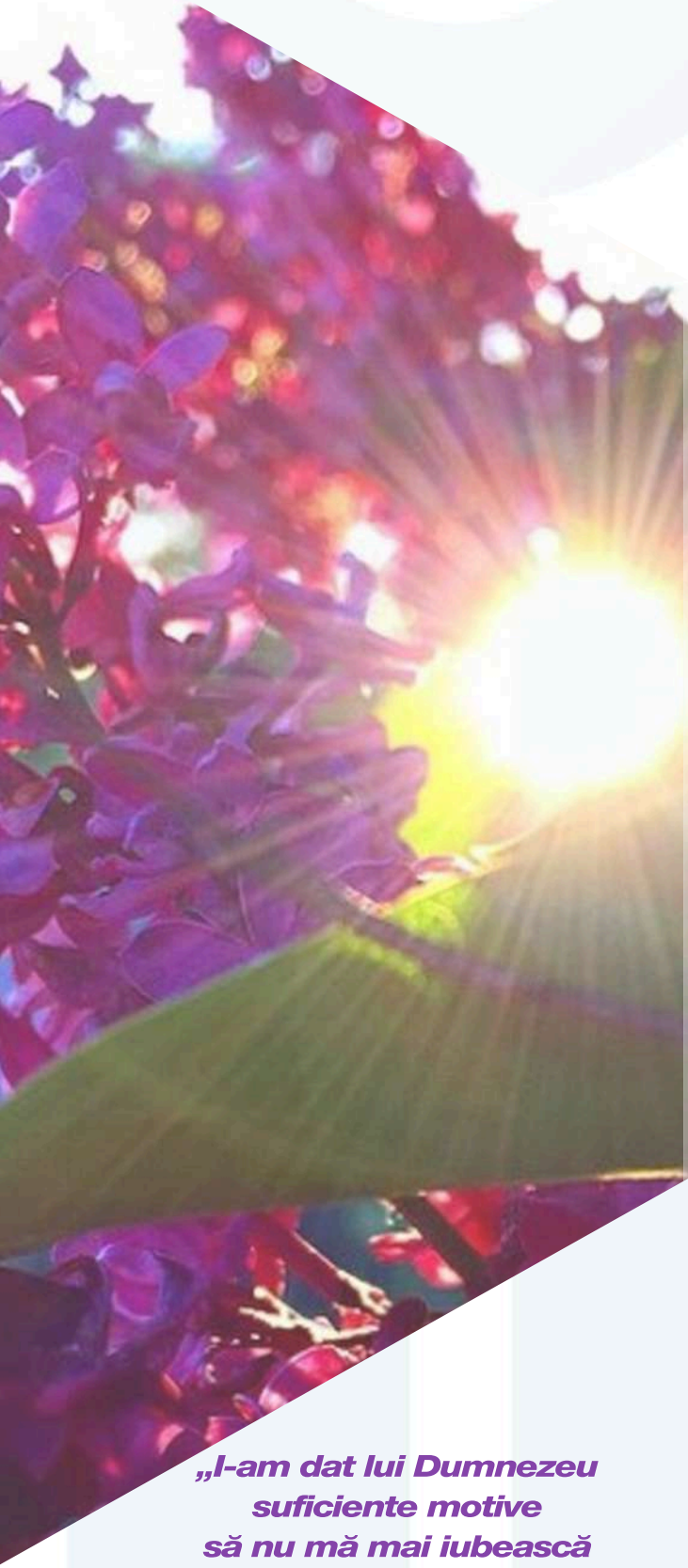
Nelu

Mă numesc Nelu, am 43 ani şi n-am fost însurat, fără obligații, am gr. 2, sunt o persoană sinceră, înălțimea 1,90 m, am 95 kg., păr șaten, ochi căprui, ortodox, vreau să cunosc o fată sinceră şi serioasă, fără obligații, cu vârsta 38 - 46, pentru prietenie / căsătorie. Tel. 0725-861393.

Nota redacției: Responsabilitatea corectitudinii informațiilor din anunțuri, aparține în totalitate autorilor!

P.S. Pentru cei/cele care aleg să sune, rog ca limbajul și modul de exprimare să fie unul caracterizat de respect și bun simț. Îndemn să sune numai cei/cele care au gânduri și planuri serioase în ceea ce privește începerea unei relații. De asemenea, dacă persoana contactată refuză să mai continue, respectați-i dorința, nu o/îl sâcâiți, sunând continuu!!!

„Când vrei să cauți fericirea,
caută-L pe Dumnezeu!”



RUGĂCIUNE

Îți mulțumesc Părinte pentru ce mi-ai dat
Îți mulțumesc Isuse căci Tu nu m-ai uitat
Și chiar de eu greșit-am Tu tot nu m-ai lăsat
Și greaua mea povară din suflet mi-ai luat

Și ai luat coroana de spini în locul meu
Și ai murit pe cruce, Tu, Fiu de Dumnezeu
O cruce grea pe care era numele meu
Tu ai luat-o Doamne, Tu, Fiu de Dumnezeu

Iar eu stam în mulțime și mă temeam să vin
Aproape lângă Tine să stau și să suspin
Dar Tu privind la mine cu ochii m-ai strigat
Și-ai vrut să vin la Tine, să știu că m-ai iertat

Iar eu, oh ticălosul, mi-a fost teamă să vin
M-am depărtat de cruce și al Tău glas divin
Fugit-am mult în lume și greu m-am depărtat
În ape tulburi care mereu m-au înecat

Dar tot fugind, în urmă o cruce eu vedeam
Și biciul și coroana de spini ce-o meritam
Și-acuma vin la cruce și vreau să-Ți mulțumesc
Și jertfa Ta acuma eu vreau să o primesc

Nu vreau să fug în lume, nu vreau să fiu fugar
Cu sfântă mulțumire primesc ce-mi dai în dar
Primesc a Ta iubire, primesc al Tău cadou
Tu-mi ești cel mai bun frate, Tu ești al meu erou.

Da, ai murit pe cruce căci eu Te-am răstignit
Și acum înțeles-am ce mult Tu m-ai iubit
De aceea scump Isuse mereu Îți mulțumesc
Și-n scurta-mi viață pământească pe Tine Te doresc.

Emilia Dinescu
Argeș

„I-am dat lui Dumnezeu
suficiente motive
să nu mă mai iubească
și în ciuda tuturor lucrurilor
El încă mă iubește!”
Paul Washer

ÎMPREUNĂ